Malbaratament alimentari i alimentació sostenible

Disseny i contingut:

espigoladors

Amb el suport de:

Generalitat de Catalunya
Departament de Drets Socials
Secretaria d'Afers Socials i Famílies

Què és el malbaratament alimentari?

En termes generals, s'entén per **pèrdues i malbaratament alimentari** els aliments aptes per al consum humà que són descartats de la cadena agroalimentària per motius diversos, que generalment tenen l'arrel en dinàmiques de l'actual sistema agroalimentari i de la societat de consum.

Les pèrdues i el malbaratament d'aliments és una problemàtica global amb implicacions i conseqüències econòmiques, mediambientals i socials molt severes.

El malbaratament en xifres

1/3

de la producció mundial d'aliments es perd o es malbarata

Font: FAO (2011)

=

1.300

milions de tones d'aliments

Dades que posen l'alerta

L'estudi "Driven to waste: global food loss on farms" dut a terme per WWF (2021) **estima que les pèrdues i el malbaratament a nivell global són d'un 40%**, superant el 33% que indicava la FAO en l'estudi "Global Food Losses and Food Waste" (2011).

Descobreix-ne més

Al web **espigoladors.cat** podeu trobar més informació sobre aquest tema.

Les causes del malbaratament alimentari

DEL CAMP A LA TAULA,
ELS ALIMENTS RECORREN UN LLARG VIATGE,
PERÒ ALGUNS ES QUEDEN PEL CAMÍ...

Al camp

Sobreproducció, criteris estètics molt exigents, preus de venda per sota del cost, competitivitat del mercat, models de producció de grans volums, entre d'altres.

Restauració i comerç

Dates de caducitat i consum preferent, mala organització, restes en restaurants i menjadors, entre d'altres.

Indústries i distribuïdores

Transports llargs, mal processament, alteració de la temperatura, mals hàbits de producció, entre d'altres.

Llars

Mals hàbits de compra, de consum i culinaris, mala planificació de les quantitats, entre d'altres.

3

Les conseqüències del malbaratament alimentari

Quan parlem de les **conseqüències ambientals del malbaratament alimentar**i, no només es tracta de tones d'aliments descartades, sinó que parlem del malbaratament de nutrients, aigua i energia, i de la contaminació de sòls, aigües i aire.

Un **38% del consum total d'energia** destinada a la producció alimentària és utilitzada per produir aliments que es perden o es malbaraten.

Font: FAO, 2013

AIGUA

Una sola poma necessita 70 litres d'aigua per créixer. Us imagineu quants litres d'aigua es malbaraten si llencem tants aliments?

TERRES CULTIVABLES

Al món, al 28 % de terres agrícoles s'hi cultiven aliments que es desaprofiten.

ENERGIA

El cultiu d'aliments comporta l'ús de molts combustibles fòssils.

Contaminació de l'**aigua dolça** disponible (aqüífers i rius).

Contaminació atmosfèrica per **gasos amb efecte hivernacle**.

Degradació dels **sòls** per l'ús de fertilitzants, pesticides...

Degradació d'hàbitats, ecosistemes i **pèrdua de la biodiversitat** per l'ús de la terra agrícola.

Si el malbaratament alimentari fos un país seria el **tercer en emissions de CO_2** (8%).

Font: FAO, 2013

Reduir el malbaratament alimentari es planteja com una de les solucions amb més força per reduir el canvi climàtic.

Font: Drawdown Project (2020)

Els impactes d'un sistema alimentari insostenible

Sabem què hi ha darrere d'1 kg de tomàquets a 50 cèntims? Quins impactes genera en el Sud Global menjar mongeta tendra a l'hivern? Quina motxilla ambiental té la nostra compra i la nostra dieta? Sabíeu que amb el que mengem podem, fins i tot, prevenir grans incendis forestals?

El model alimentari actual globalitzat genera conseqüències negatives que s'han d'adreçar per tal d'avançar cap a sistemes alimentaris més sostenibles.

Alimentació sostenible

Consisteix en alimentar tota la població de manera que beneficiï...

A LES PERSONES

Garantint que tothom tingui accés a la informació, formació i recursos necessaris per produir, preparar, comprar i gaudir d'aliments segurs, saludables, de qualitat i saborosos que ens permetin portar una vida plena.

ALS TERRITORIS

Promovent economies diversificades i pròsperes que distribueixin els beneficis equitativament i siguin capaces de respondre a les adversitats.

AL PLANETA

Contribuint a frenar la crisi climàtica, garantint el benestar dels animals (ramaderia i fauna salvatge) i preservant i fomentant la biodiversitat del planeta.

Com podem actuar per avançar cap a una alimentació sostenible?

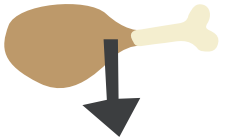
2

- Connectem-nos amb el cicle de les estacions.
- Optem pels productes de temporada.
- Mirem el cartell de procedència de les fruites i verdures que comprem. Si no n'hi ha, preguntem!
- Descobrim l'oferta de fruites i verdures ecològiques que poden estar al nostre abast.

3

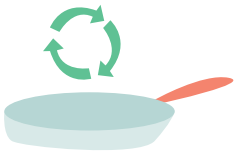
- Fem una cuina ràpida i saludable amb producte fresc.
- Inspirem-nos en la dieta mediterrània.
- Consumim menjars preparats només en ocasions puntuals.

4



- Mengem carn blanca de 2 a 3 vegades a la setmana.
- Mengem carn vermella d'1 a 2 vegades al mes.
- Si mengem menys carn la podrem comprar de més qualitat.
- Imaginació al poder amb els entrepans: humus, raves, enciam, crema de cacauet, patés vegetals...

5



- Planifiquem els àpats i fem la llista de la compra.
- Diferenciem la data de consum preferent de la data de caducitat.
- Quan anem a comprar, no cal triar la data de caducitat més allunyada.
- Alerta amb les ofertes! De vegades ens fan comprar més del que necessitem.
- Conservem els aliments al lloc i de la manera més adequada.
- Mengem primer el que fa més temps que hem comprat
- Aprenem receptes d'aprofitament.
- Cuinem aprofitant al màxim els aliments i aprofitem-los d'un àpat per un altre.
- Comprem aliments poc envasats./ rebutgem els productes sobreenvasats.
- No descartem aliments per l'estètica.
- Servim-nos racions més petites i, si tenim més gana, repetim.
- Participem en iniciatives contra el malbaratament.

* A la cuina fem un ús més conscient de l'aigua i els recursos energètics.

Disseny i contingut:

espigoladors

Amb el suport de:

Generalitat de Catalunya
Departament de Drets Socials
Secretaria d'Afers Socials i Famílies